



# AUMENTO DE FRUTAS Y VERDURAS COMIENZA EL 1 DE OCTUBRE DEL 2022

## Aquí hay cuatro cosas que debe saber:

1. **Empezando el 1 de Octubre del 2022**, los participantes tendrán **mas \$\$\$** cada mes para comprar frutas y verduras frescas y congeladas. Los beneficios en \$\$\$ son:
  - » \$25 por niño (de 1 a 5 años)
  - » \$44 por participante embarazada o no lactante
  - » \$49 por participante lactante
  - » \$73.50 por participante que exclusivamente están lactando gemelos o trillizos.
2. Infantes de 9–11 meses pueden recibir \$4 de frutas y verduras frescas y congeladas cada mes adicionalmente de sus alimentos de futas y verduras.
3. Haga planes de utilizar todos su \$\$\$ de frutas y verduras cada mes.

### 4. Aquí hay algunas ideas que le ayudarán a planificar:



#### ¡PRIMERO USE WIC!

En la caja, primero use su tarjeta WIC, antes que otros beneficios como SNAP.



#### ¡PIENSE EN LOS PRODUCTOS CONGELADOS!

Si tiene espacio en el congelador, las verduras y frutas congeladas son estupendas para hacer batidos y acompañamientos fáciles a la hora de comer.



#### ¡SEA PRÁCTICO!

Elija frutas y verduras ya cortadas, lechugas y verduras envasadas para comidas rápidas o tentempiés.



#### ¡COMPRA SUS PRODUCTOS FAVORITOS!

Llene su bol de frutas con frutas de temporada, como naranjas y peras. Compre a menudo col rizada, remolacha, batatas y brócoli.



#### ¡HAGA SU COMPRA AHORA!

Compre más frutas y verduras que se mantengan frescas durante más tiempo, como manzanas, zapallos, zanahorias, papas, cebollas y calabazas.



### Recursos de recetas que incluyen frutas y verduras

- ✓ **Mi cocina de MyPlate**  
[myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes](https://myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes)
- ✓ **foodhero.org/es**
- ✓ **Have a Plant**  
[fruitsandveggies.org/recipes/](https://fruitsandveggies.org/recipes/)
- ✓ **Texas WIC**  
[texaswic.org/es/alimentos-y-recetas-programa-wic/recetas](https://texaswic.org/es/alimentos-y-recetas-programa-wic/recetas)

Consulte también la aplicación WICShopper, Pinterest o solicite a WIC otros consejos e ideas.



# ideas para ayudarlo a planificar el uso de sus beneficios de frutas y verduras!

## Semana 1



### Productos congelados

12 oz de diferentes bayas .....	\$3.50
16 oz de mezcla de verduras .....	\$1.75

### Productos frescos

1 libra de brócoli .....	\$2.99
3 manzanas Fuji grandes .....	\$1.75

**Total** ..... **\$9.99**

## Semana 2



### Productos congelados

10 oz de maíz dulce .....	\$2.00
12 oz de mangos cortados .....	\$2.99

### Productos frescos

6 oz de arándanos orgánicos .....	\$3.99
1 racimo de lechuga de hoja verde .....	\$2.49

**Total** ..... **\$11.47**

**Total \$44.75**

## Semana 3



### Productos congelados

12 oz de espárragos salteados .....	\$2.99
10 oz de melocotones en rodajas .....	\$2.99

### Productos frescos

8 oz de espinaca .....	\$1.99
16 oz de chips de zanahoria .....	\$1.99

**Total** ..... **\$9.96**

## Semana 4



### Productos congelados

16 oz de guisantes y zanahorias .....	\$1.75
---------------------------------------	--------

### Productos frescos

2 libras de uvas rojas .....	\$2.50
12 oz de rodajas de calabacín .....	\$3.50
5 libras de patata pelirroja .....	\$2.99
1 puñado de cebollas de verdeo .....	\$1.99

**Total** ..... **\$12.73**

(Nota: Los precios indicados se basan en los anuncios de las tiendas locales y son solo estimaciones).

## ¡Cuénteles a sus amigos sobre WIC para que ellos también puedan conseguir más frutas y verduras!

Comparta estas sencillas formas de ponerse en contacto con WIC:

- » Envíe **WIC** por mensaje de texto al **96859**
- » Llame a la línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington al **1-800-322-2588**
- » Visite el buscador de recursos de ParentHelp123 en **[parenthelp123.org/es/resources/food-assistance-resources/the-wic-program/](http://parenthelp123.org/es/resources/food-assistance-resources/the-wic-program/)**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El programa WIC de Washington no discrimina.

DOH 962-1005 April 2022 Spanish Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410.

vLos clientes con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio telefónico de Washington para personas con problemas de audición y del habla) o enviar un correo electrónico a [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).